



Pár slov na úvod

Haló haló, na známosť sa všetkým dáva, že 4. a 5. novembra 2020 príde na Slovensko, k nám do Coachingplus, superstar z oblasti vzťahovej väzby (attachment), psychoanalytička, skupinová analytička, rodinná terapeutka Una McCluskey. Téma workshopu je dynamika attachmentu v pomáhajúcich vzťahoch. Zoberte si kalendáre a škrtajte. Ak nevíete, kto je ona, Una, možno vám hovoria niečo mená ako Bowlby, Fairbain, Guntrip. Stále nič? Čoskoro dáme vedieť viac. Ak ste nedočkaví a nechcete čakať na Unu, nájdete nás:

- Na našich webinároch na youtube
- Na workshope Pomáhajúci vzťah, prenos a protiprenos
- Na sérii workshopov o Motivačných rozhovoroch
- Na výcviku v Mentoringu

Alebo kus našej práce nájdete aj v týchto news. Vidíme sa?

Obsah

Rozhovor s Jeffreyem Youngom 2

Inšpirácia pre prax 5

Cvičenie „mal by som“

Sokratovská metóda rozhovoru s výmenou rol

Hry a aktivity 6

Akcie a podujatia 9



Rozhovor s Jeffrey Youngom

*Toto je upravený rozhovor z internetu zo dňa 30. decembra 2008.
Rozhovor vedie Eckhard Roediger, vtedajší pokladník ISST.*



Jeffrey Young

Jeff, čo sú podstatné aspekty, ktoré odlišujú schéma terapiu (ST) od ostatných foriem psychoterapie?

Primárna charakteristika, ktorá odlišuje ST od ostatných terapií je tá, že ST je naozaj integratívna. Každý model terapie má svoje silné stránky, ale väčšina ostatných terapií primárne využíva len jednu alebo dve modalities. ST je širšia, aj z hľadiska koncepcie, aj čo sa týka techník. V porovnaní so psychoanalýzou je ST rovnaká v tom, že ide „do hĺbky“ a ST sa zameriava na pocity a myšlienky, ktoré sú mimo vedomia ľudí. Ale robí to omnoho aktívnejšie a používa omnoho viac stratégií. ST je štruktúrovanejšia v diagnostikovaní pacienta a vedie terapeuta ku kľúčovým témam. Typický analytik je omnoho viac odtŕažitý a interpretuje potreby, kým rodičovský prístup v ST uspokojuje mnoho potrieb pacienta. Ak sa pozrieme na rozdiely oproti kognitívnej terapii (KT), je to takmer opak: obe sú veľmi aktívne, ale KT je úplne „racionálna“ a vlastne sa snaží naučiť pacientov potláčať alebo zbavovať sa negatívnych emócií. Keď pracujeme s dlhodobjšími pacientmi v ST, na sedeniach sa snažíme afekt evokovať a porozumieť, odkiaľ pochádza. ST ide hlbšie: k tomu, čo sa v KT nazýva jadrové presvedčenia, ale čo vlastne ani nie je v „jadre“ natoľko, ako to, čo my nazývame schémy. náš dôraz na potreby z detstva pochádza z teórie vzťahovej väzby a veľmi sa líši od všetkých konceptov KT. ST má vývinový model, ale KT nie, podľa mňa.

Takže ST môžeme chápať ako metódu blízku kognitívno-behaviorálnej terapii (KBT) alebo z nej vznikla?

Ja mám pôvodne výcvik v KBT, čo je rôznym spôsobom stále prítomné aj v ST, ale nemusí to byť také zjavné. Veľká aktivita, kde sa terapeut snaží navodiť zmenu aktívnym spôsobom, má veľa spoločného s tradíciou KBT. Na začiatku terapie používame emotívne cvičenia, aby sme sa dostali k pôvodu, ale po diagnostike uprostred terapie alebo v jej neskorších fázach, používame veľa kognitívnych a behaviorálnych stratégií. Patrí medzi ne hľadanie dôkazov, poskytovanie odporúčení a navrhovanie nového správania. Menej štruktúrovaným spôsobom používame aj techniky KBT. Normálne nežiadam pacientov, aby si písali

automatické myšlienky. Používam názvy schém, ako napríklad „opustenie“, aby som pacientovi ukázal, ako ho to privádza k nesprávnemu vnímaniu toho, čo sa deje v jeho vzťahoch alebo v terapii. Kladieme oveľa väčší dôraz na emočné techniky, kedykoľvek je to v terapii potrebné a terapeutický vzťah je oveľa, oveľa bližší než v KBT.

Ako dlho trvá diagnostika a fáza emocionálnej aktivity v ST a ako dlho trvá obdobná fáza v KBT?

Fáza diagnostiky, kedy robíme veľa imaginatívnej práce, trvá v priemere dva až tri mesiace. Ale aj počas fázy zmeny - rok a viac - bývajú často emocionálne sedenia s predstavivosťou a hraním rol, najmä keď pacient nedokáže určiť, čo cíti alebo keď sa zasekne. Veľa práce vo fáze zmeny je kognitívno-behaviorálnej a snažíme sa o obnovu starostlivého vzťahu so sebou (reparenting, obnovovania rodičovstva).

Ako dlho trvá Schéma terapia?

Je to rôzne u rôznych skupín pacientov. Obvykle hovorievam, že ST s hraničnými pacientmi trvá aspoň tri roky. Realita je: udeje sa veľa zmien za dva alebo tri roky, ale väčšina hraničných pacientov vtedy neprestane, hoci už nevyzerajú ako „hraniční“. Pri hraničných nehovoríme o symptomatickej poruche. Terapia obsahuje postupné oslabovanie disfunkčných častí osobnostnej štruktúry. Aj u menej vážnych porúch osobnosti málokedy stačí rok.

Akú rolu hrala pri vzniku ST psychológia ako veda?

Musíme si uvedomiť, že terapeuti z každého prístupu, dokonca aj psychológovia, ktorí praktizujú striktné KBT, obvykle nestavajú liečbu na svojom vedeckom vzdelaní. Kognitívna terapia podľa mojej mysenky v skutočnosti nepochádza z kognitívnej vedy, ale z Kellyho práce. Mnoho kognitívnych terapeutov používa kognitívnu vedu ako zdôvodnenie KT, ale Beck, Ellis alebo dokonca aj Barlow vyvinuli svoju terapiu na základe intuície a klinického pozorovania úspechov u svojich pacientov. Je len málo stratégií, ktoré skutočne vychádzajú z kognitívnej vedy. Ak sa vrátíme k ST, mohli by sme poukázať na rozličné aspekty vedy (napríklad ako funguje ľavá a pravá hemisféra, amygdala, vyššia mozgová kôra so zrkadlovými neurónmi, vývinová teória a teória vzťahovej väzby), aby sme ST podporili vedecky, ale základ je, že terapia v skutočnosti nevychádza z vedy. Vedecká teória a údaje možno použiť na vysvetlenie väčšiny toho, čo robíme, ale pôvod, prečo to robíme, obvykle vychádza z našej vlastnej práce s pacientmi.

Akú rolu zohrali vaše osobné skúsenosti pri vývoji ST?

Dramatickú rolu! Bod zlomu nastal, keď som mal osobné problémy. V čase, keď som pracoval s dr. Bec-



kom, šiel som za veľmi dobrým KBT terapeutom, ale nemohol som sa dostať ku koreňu mojich problémov s osamelosťou a intimitou. Tak mi jeden priateľ, ktorý je teraz schéma terapeutom, povedal, že pozná úžasného Gestalt terapeuta, ktorý mu veľmi pomohol. Tak som zašiel k tomu Gestalt terapeutovi a asi za desať sedení Gestalt terapie som sa dozvedel o sebe viac, ako som sa dozvedel za rok u kognitívneho terapeuta. Predovšetkým som si uvedomil, že väčšina z nás má hlboké témy, ktoré si neuvedomuje. Keď sa zaoberáme problémami s intimitou alebo vo vzťahoch, siahajú veľmi hlboko a väčšina z nás kognitívne vie, prečo máme tieto problémy alebo ako ich vyriešiť. Preto KT nefunguje veľmi dobre pri charakterových ťažkostiach, podľa mojej mienky.

Aké ďalšie faktory ovplyvnili vývin ST?

Čo sa týka zmien, nebol som s Gestalt terapiou celkom spokojný. Jedným z hlavných faktorov, ktoré ma ovplyvnili, bola kniha „Kognitívna terapia a emocionálne spracovanie“ (Cognitive Therapy and Emotional Processing) od Guidana a Liottiho. Táto kniha bola dôležitá pre mnohých kognitívnych terapeutov, ktorí si chceli rozšíriť obzory. Z behaviorálneho hľadiska to bol jeden teoretický uhol pohľadu, faktor, ktorý ma viedol k posunu od tradičnej KBT. Okrem toho, keď som išiel do súkromnej praxe, mal som veľa dlhodobých pacientov, ktorí neprišli s poruchami I. osi. KT bola u nich oveľa menej účinná, ako keď som bol v Beckovom centre, kde som mal veľa exkluzívnych pacientov s veľkou depresiou na výskumné účely. Keď sa náš cieľ posunul ďalej od redukcie symptómov, k tomu, aby sa pacienti cítili šťastnejšie, mali lepšie vzťahy a urobili veľkú zmenu vo svojom živote, alebo podstúpili hlbokú osobnostnú zmenu, zistil som, že kognitívno-behaviorálny koncepčný rámec neposkytuje dostatočnú hĺbku, aby sme tieto problémy pochopili alebo zmenili.

Tak čo treba na to, aby sa človek stal dobrým schéma terapeutom?

Môžem vám povedať, ako som si vyberal terapeutov do Newyorského centra. Hľadal som terapeutov, ktorí, keď idú na workshop ST a vidia moje videá, cítia, že to s nimi rezonuje osobne. Inak sa môžu naučiť ST ako súbor techník, ale obyčajne sa z nich nestanú vynikajúci schéma terapeuti. Verím, že terapeuti by mali byť osobne schéma terapiou ovplyvnení. Vyžaduje si to veľkú abstraktnú inteligenciu, aby človek videl vzorce a témy v živote niekoho. Terapeut nemôže byť taký zahmlený detailmi, že nevidí „veľký obraz“ v celom živote pacienta. Musíme vedieť poskladať rozličné informácie do väčšieho celku, takmer tak, ako to robí detektív. Ďalšou dôležitou charakteristikou je flexibilita. Ak chce terapeut rigidný, štruktúrovaný, predpovedateľný protokol, aby mohol sledovať predpísanú cestu, tak to obvykle nebýva najlepší kandidát na schéma terapeuta. ST si vyžaduje neustálu adaptáciu a flexibilitu podľa toho, ako pacient reaguje. A veľmi dôležité sú aj dobré vzťahové zručnosti. Srdečnosť, starostlivosť a schopnosť prejavovať pocity pacientovi, aby sa vytvoril vzťah opätovného rodi-

čovstva. Napokon je veľmi dôležité aj byť v kontakte s vlastnými emóciami.

Aký dôležitý v schéma terapii je „dotyk“?

Ja sa dotýkam len relatívne malého percenta pacientov. Takže to nie je podstatná, ale možná zložka ST u tých pacientov, kde bola deprivácia v detstve veľmi veľká a ja sa ku nim neviem priblížiť iným spôsobom. Keby som nebol ochotný držať ich, som presvedčený, že by sa nikdy dostatočne nenapojili, aby sa ich stav zlepšil. O terapeutoch veľa napovie, či sú otvorení a ochotní používať dotyky. Ak sú na to príliš inhibovaní, môžu mať aj ťažkosti pri prejavovaní pocitov všeobecne a necítia sa dobre v intimite. Takže ochota držať pacientov je skutočný prínos, ale nie požiadavka.

Za akých podmienok sa môže terapeut s psychodynamickým výcvikom stať certifikovaným schéma terapeutom?

Každý, kto príde do nášho výcviku, musí mať pocit, že to, čo dovedy robil, akosi nefunguje. Máme jedného alebo dvoch ľudí, ktorí prešli analýzou. Myslím, že primárnou požiadavkou je to, že sú nespokojní s psychoanalýzou. Musí im tiež vyhovovať väčšia aktivita a orientácia na zmenu. Ďalší faktor je ochota dostať sa blízko k pacientom. V koncepcii neutrality je obsiahnutá predstava určitej vzdialenosti od pacienta a mnoho terapeutov, ktorí si vybrali psychoanalýzu, majú radi odstup. V ideálnom prípade by sa mal analytik chcieť dostať bližšie a cítiť sa obmedzený koncepciou neutrality. Pre takých je ST „závanom čerstvého vzduchu“, lebo majú povolenie intervenovať takým spôsobom, ako chcú. Pre týchto analytikov je určite možné, aby sa stali vynikajúcimi schéma terapeutmi dokonca aj pred výcvikom v KBT. Zdôraznil by som, že mať výcvik KBT býva často veľkou výhodou; ale z negatívneho uhla pohľadu: kognitívni terapeuti často nie sú zvyknutí hľadať hlboké témy, získavať životné príbehy, alebo vypichovať vývinové vzorce. Pre analytikov je to ťažší prechod, ale je určite možný.

Nakoľko ste spokojný s rozvojom schéma terapie dnes?

Som oveľa spokojnejší ako pred piatimi rokmi. Najmä v Európe vidno veľký, významný pokrok v akceptovaní ST, hoci v mnohých krajinách okrem Holandska, ST ešte stále nie je terapiou, ktorú hlavný prúd uznáva. Čoraz viac terapeutov v mnohých krajinách sa zaujíma o výcvik v ST. To ma veľmi povzbudzuje. Najmenej uspokojivá je situácia v Spojených štátoch. Komunita kognitívnej terapie sa stále veľmi orientuje na „I. os“. Kognitívnym terapeutom chýba záujem ponoriť sa do hlbších problémov pacientov a prekážkou širšej akceptácie ST je stále zameranie sa na krátkodobé protokoly špecifických problémov I. osi.

Niektorí kognitívni terapeuti majú problém s modelom a termínmi ako „zranené dieťa“. Ako si to vysvetľujete a prečo používate tento termín?

Existuje odborná literatúra o viacnásobnom ja - že na rôznych miestach konáme rôzne, a že náladové stavy sa menia z momentu na moment. Akonáhle ľudia prij-



mú túto koncepciu - že existujú rozličné módy a stavy - tak sa musíme pýtať: „Ako pomenujeme tieto stavy?“ Ak sa pozrieme na čisté emocionálne stavy, keď sme napríklad smutní a plačeme, vieme, že táto reakcia sa deje v primitívnej časti mozgu, v našej „detskej“ časti. Ak sa niekomu nepáči slovo „dieťa“, môže používať termín „primitívny“ alebo „raný“. Idea je tá, že detské módy nie sú súčasťou našich dospelých procesov na vyššej úrovni. Dôvod, prečo to volám „detský“ mód, je ten, že pocity a emócie, ktoré máme a pre ktoré pacienti prichádzajú do terapie, sa často začínajú v detstve a obvykle sa bez terapie nezmenia. Stále reagujeme tak, ako sme reagovali, keď sme boli deťmi. Myslím, že ľudia musia akceptovať, že emocionálna časť nás sa skladá z hlboko zakorenených nervových dráh, ktoré vznikli v ranom detstve, ktoré majú tendenciu nemeniť sa samy a veľmi ťažko sa menia neskôr v živote. Termín ako „zranené dieťa“ pomáha pacientovi lepšie pochopiť ideu hlboko zakorenených emócií a ich pôvod v detstve - lepšie ako termín „jadrové presvedčenia“, ktorý je vo svojich konotáciách menej emocionálny a vývinový. Snažím sa používať termíny, ktoré vyjadrujú afekt a rezonujú s pacientmi. Niektorí terapeuti preferujú kognitívnejšie a akademickjšie znejúce termíny. Ale ak sa snažíme preniesť tieto emocionálne koncepty na pacientov, nemyslím, že intelektuálne alebo abstraktné termíny sú také účinné.

Existuje silný trend pracovať predovšetkým s módmi. Nakoľko je to dôležitý primárny koncept ST?

Myslím, že by bolo veľkou chybou, keby terapeuti prestali používať 18 schém a sústredili by sa iba na módy. Keď pracujete so zdravšími pacientmi, ako sú hraniční, nemôžete tlmočiť nuansy pacientových problémov, kým neviete aj to, ktoré špecifické schémy majú. Aj keď v kontakte s pacientmi nepoužívam termín „schéma“, je veľmi dôležité, aby som vedel, aké sú ich schémy a odkiaľ pochádzajú. U lepšie fungujúcich pacientov môžu prevládať dve alebo tri schémy, ktoré vysvetľujú nimi prezentované problémy. Napríklad keď pacient vie, že má schému „ne-

úprosné štandardy“, poskytuje mu to špecifický jazyk na to, aby pochopil veľmi špecifické životné situácie. Model módov je oveľa širší a menej špecifický; je výborný u hraničných alebo asociálnych pacientov, ktorí často mávajú veľa z 18 schém. Mojim ideálom by bolo, keby sme používali model módov u ťažkých pacientov, ale používame „zmiešaný“ model u ostatných pacientov a kombinujeme názvy špecifických schém so špecifickými módmi.

Áký prospech môžu mať pacienti zo schéma terapie?

Myslím, že každý pacient, ktorý príde do terapie a má nejaké problémy, ktoré majú pôvod v detstve a môžu to byť opakujúce sa negatívne životné vzorce, ktoré súvisia so súčasnými životnými situáciami, môže mať prospech z ST. Podľa môjho názoru to predstavuje aspoň 90% pacientov, ktorí obvykle prichádzajú do nášho Centra. Som si istý, že to závisí od populácie, ktorú liečite, ale podľa mojich skúseností, len malé percento pacientov prichádza s čistými reaktívnymi poruchami I. osi.

Máte osobný odkaz pre schéma terapeutov vo výcviku?

Po prvé, myslím, že je vzrušujúce a podnetné vidieť každého nového pacienta ako jedinečnú výzvu, a nie jednoducho ako diagnózu alebo poruchu, nie niekoho, kto musí sadnúť do vášho predpísaného protokolu. Po druhé, musíte pracovať naozaj veľmi usilovne, skúšať rozličné stratégie flexibilným spôsobom, kým „dotlačíte“ pacienta ku zmene. Nevzdávajte sa a nebuďte pasívni. A po tretie, nikdy nestrácajte zo zreteľa terapeutický vzťah - bez dobrého vzťahu, nezávisle na tom, čo iné ešte robíte, schéma terapia nefunguje.

Jeff, chcem vám poďakovať za tento rozhovor!

Vďaka, Eckhard, za námahu, s akou ste zorganizovali tento rozhovor. Dúfam, že bude užitočný pre našich poslucháčov. ■



Inšpirácia pre prax

Cvičenie „mal by som“

Autorkou cvičenia je Signe Vesso a cvičenie je z Gestalt terapie. Vychádza z predpokladu, že 'Všetci máme internalizované pravidlá a posolstvá, ktoré si nosíme v sebe. V Gestalte sa tieto posolstvá volajú introjekcie – Niečo, čo sme celé zhlkli a dostatočne 'nepožuli', aby sme videli, či je to naozaj naša túžba či pravidlo, alebo sme to absorbovali z vonkajšieho sveta. Zakaždým, keď počujete vnútorný hlas 'mal by som', je to znak, že máte do činenia s introjekciou – a je to teda výzva na to, aby ste sa na to bližšie pozreli.'

Cieľ

Účelom tohto cvičenia je pomôcť študentom supervízie lepšie si uvedomovať seba. Rozvíja kompetencie sebauvedomovania, sebareflexie, všímavosti, starostlivosti o seba, zvládanie osobného stresu, pomáha reflexii emócií /pocitov

Potrebný materiál a kontext:

Papier a perá na písanie poznámok, Čas: 30-40 minút, Veľkosť skupiny: 4-14 ľudí

Inštrukcie a opis krokov

Krok 1: 'Mal by som' - venujte približne 10 minút na to, aby ste spísali všetky 'mal by som' alebo 'nemal by som', ktoré vám pravidelne prichádzajú na um. Napríklad:

- Mal by som vyplatiť svoj dlh.
- Mal by som mať viac peňazí.
- Mal by som chodiť načas.
- Mala by som urobiť niečo pre sestru.
- Mala by som toho urobiť viac za menej času.
- Mal by som sa zabaviť.
- Mal by som mať nejakú vášeň.
- Mal by som milovať, akceptovať a byť duchovný.
- Mal by som si lepšie zorganizovať čas.
- Mal by som si oddýchnuť.
- Mala by som viac cvičiť na klavíri.

- Mal by som si zohnať ozajstnú prácu.
- Mal by som mať nejakých priateľov.
- Mal by som meditovať.
- Mala by som si prestať robiť starosti.

Krok 2: 'Mal by si' - nájdite si partnera, s ktorým sa porozprávate o nasledujúcich krokoch. Nieкто, komu dôverujete, vám bude čítať jeden výrok za druhým v podobe 'Mal by si...'. Takže váš partner povie: 'Mal by si vyplatiť svoj dlh.' Po každom výroku, ktorý vám partner prečíta, venujte chvíľku tomu, aby ste: - si všimli vnútorné pocity alebo emócie, ktoré vám prichádzajú na um, keď počujete výrok; - si všimli, či to znie ako váš vlastný hlas, či to naozaj chcete urobiť, alebo či je to hlas niekoho iného (napríklad výrok 'mal by si' často pochádza od rodiča, a keď počujete, že nieкто iný hovorí 'mal by si...', uvedomíte si, že tento výrok je hlas vášho rodiča, nie váš vlastný vnútorný sprievodca).

Krok 3: Rozhodnite sa, komu patrí každý výrok, čo vám partner prečíta a či mu odpoviete 'urobím to' alebo 'neurobím to' a potom mu povedzte nový výrok späť. Napríklad: Váš partner povie: 'Mal by si vyplatiť svoj dlh.' Vy poviete: 'Zaplatím.' (Alebo 'Nezaplatím.') (Alebo 'Vyplatiť svoj dlh do piatich rokov.') (Alebo 'Nebudem sa sústreďovať na vyplácanie dlhov, kým nedokončím školu.') Nech sa rozhodnete akokoľvek – či už dlh splatíte alebo nie, alebo za akých podmienok – je to v poriadku. Dôležité je, že namiesto presvedčania sa v nepreskúmanom 'mal by som', ste teraz rozhodnutí a to **rozhodnutie je vaše vlastné**.

Otázky do reflexie

- Čo ste sa z toho naučili?
- Ako by ste to mohli využiť v supervízii?
- Ako by ste mohli pomôcť svojim klientom uvedomovať si svoje "mal by som"?
- Čo vám pomáha prevziať zodpovednosť? ■

Sokratovská metóda rozhovoru s výmenou rol

Sokratovská metóda rozhovoru vychádza zo skúsenosti, že pomocou neustálych otázok účastníci pochopia princípy, vzorce a mechanizmy profesionálnej činnosti. Štruktúrovaná, spoločná reflexia procesu rozhovoru môže viesť k novej spoločnej vízii. Výmena rol pochádza z psychodrámy. Výmena rol je jedna z techník, ktoré hlboko a jasne demonštrujú vzťahové konflikty. Táto technika je možno najdôležitejšia a najúčinnnejšia v psychodráme. V psychodráme protagonista sa má posunúť zo svojej pozície alebo roly do pozície signifikantnej postavy a prehrať tú rolu. Výmena rol obsahuje zmenu pozícií medzi protagonistom a signifikantným druhým, ako sú napríklad ľudia na pracovisku. Protagonista má predviesť pozíciu,

spôsob reči, správanie, emóciu, postoj a akékoľvek ďalšie informácie o signifikantnej postave. Táto technika pomáha protagonistovi pochopiť druhého človeka a pocítiť hlbšiu empatiu.

Cieľ

Získať nové poznatky o druhom človeku - 'probléme'. Výmena rol v procese rozhovoru (6. štádium) je nápo-mocná, keď je potrebné objasniť a hlbšie prepracovať vzťah protagonistu s druhým človekom, obzvlášť keď problém vyzerá byť v tom, že protagonista nerozumie a necíti empatiu k tomu druhému človeku. Cvičenie rozvíja najmä kompetencie potrebné pre nájdenie nových možností a riešení a prácu s rôzno-



rodosťou: ocenenie rozdielov a porozumenie druhým ľuďom.

Potrebný materiál a kontext

Malé háčky papiera, perá. Čas: 75 min. Príprava: jeden človek, ktorý pozná štruktúru procesu, sa zvolí za facilitátora, vedie proces, dáva inštrukcie, informuje o krokoch a udržiava ohnisko pozornosti. Skupina sedí v kruhu.

Opis krokov

1. Členovia skupiny, ktorí majú prípad, napíšu jeho krátky popis. Čas: 5 min
2. Facilitátor číta popisy skupine, ktorá potom hlasuje za prípad, na ktorom sa bude pracovať. Prípad, ktorý získa najviac hlasov, sa vyberie na prácu. Čas: 5 min
3. Predkladateľ prípadu opíše prípad a formuluje otázku. Ostatní len počúvajú. Čas: 5 min
4. Zber informácií. Aby mali členovia skupiny lepší obraz o prípade, napíšu na malé háčky papiera 1-2 otázky. Čas: 3 min
5. Členovia skupiny čítajú svoje otázky a protagonistu na ne postupne odpovedá. Čas: 10 min
6. Ak je problémom v prípade iná osoba, facilitátor sa spýta, či je protagonistu ochotný pozrieť sa hlbšie na vzťah s ním. Keď sa dohodnú, facilitátor

požiada protagonistu, aby zaujal rolu toho druhého. Facilitátor a členovia skupiny vedú rozhovor, ktorý má otvoriť perspektívu protagonistu na prípad. Čas: 10 min

7. Prehĺbenie porozumenia: reflexia. Členovia skupiny prediskutujú prípad. Protagonista len počúva. Neponúka žiadne ďalšie informácie a riešenie. Čas: 10 min
8. Členovia skupiny mľčky napíšu na papier 1-2 rady, čo by urobili na mieste protagonistu a ako by postupovali ďalej. Čas: 3 min
9. Členovia skupiny prečítajú svoje rady a písomné poznámky k prípadu. Čas: 10 min
10. Protagonista zhrnie počuté, ocení hodnotné nápady a rozhodne sa, ako bude ďalej postupovať. Čas: 4 min
11. Členovia skupiny zhrnú obsah: Čo som sa naučil? Čas: 7 min
12. Protagonista urobí svoj súhrn: Čo bolo pre mňa užitočné? Čo budem robiť? Čas: 3 min

Reflexia úlohy

Supervízor/učiteľ požiada členov skupiny, aby dali spätnú väzbu facilitátorovi.

- Čo boli jeho silné stránky?
- Čo podporilo proces?
- Čo mohol urobiť inak? ■

Hry a aktivity

Uvedomovanie si odsudzujúcich myšlienok voči sebe poskytuje možnosť na pretlmočenie, ktoré povedie ku spojeniu sa s pocitmi a potrebami. Keď sa však začne objavovať odsudzovanie seba, rýchlo ho cenzurujeme, odpovedáme defenzívne alebo sa utešujeme, pridáme ďalšiu vrstvu myšlienok, ktoré nám bránia cítiť pôvodné pocity a potreby. Nasledujúci vnútorný dialóg ilustruje tento efekt.

JA: *Hm, čo je toto na dne koša? Och, celý kopec papierov, na ktoré som zabudol.*

SUDCA SEBA: *Bří, pozri sa na tieto nesplatené účty! Celkom som sa pomotal! Prečo sa nikdy neviem pozbierať? Napokon, to predsa nie je nič ťažké zaplatiť pár účtov načas.*

OBRANCA SEBA: *Nebudme na seba príliš prísni. Každý niekedy niečo zabudne.*

SUDCA SEBA: *Hej, ale ja vždy zabudnem na niečo a vždy mi niečo preklzne medzi prsty a potom na to samozrejme doplatím. Nemôžem uveriť, že som vždy taký...*

OBRANCA SEBA: *Stop! Nie si vždy taký alebo onaký! Prestaň sa zhadzovať. Spomeň si, že ak chceme byť k sebe láskavejší, v nenásilnej komunikácii sa nemáme odsudzovať. To len veci zhoršuje. Pamätaj, že vždy robíme to najlepšie, čo vieme a sme v poriadku takí, akí sme. No tak, sme urobili chybičku a na niečo sme zabudli. Nerobme z toho takú vedu! Stačí, že si teraz sadneme a zaplatíme tie účty. Bude-me v pohode.*

Poznámka: Tento vnútorný dialóg končí tým, že si do-tyčný človek sadne a zaplatí účty. ➤



Tlmočenie vnútorného dialógu

Nasledujúce inštrukcie sa vzťahujú na vzor dialógu uvedený vyššie. Keď sa zoznámite s navrhovanými postupmi, môžete ich aplikovať na podobné vnútorné dialógy, ktoré prinesú účastníci.

1. Traja účastníci, ktorí sedia vedľa seba, prevezmú roly troch hlasov (Ja, Sudca, Obranca) a čítajú príslušné repliky.
2. Ďalší účastník empatizuje s obrancou a zrkadlí jeho pocity a potreby. Venujte tomu dostatok času: za hlasom môže byť viac vrstiev pocitov a potrieb, ktoré potrebujú útechu, obranu, popretie alebo nápravu.
 - a. **OBANCA:** *Nebud'me na seba príliš prísni. Každý niekedy niečo zabudne.* (Empatizujte s týmto hlasom, zrkadlite jeho pocity a potreby.)
 - b. **OBANCA:** *Stop! Nie si vždy taký alebo onaký! Prestaň sa zhadzovať. Spomeň si, že v násilnej komunikácii sa nemáme odsudzovať. To len veci zhoršuje. Pamätaj, že vždy robíme to najlepšie, čo vieme a sme v poriadku takí, akí sme. No tak, sme urobili chybičku a na niečo sme zabudli. Nerobme z toho takú vedu! Stačí, že si teraz sadneme a zaplatíme tie účty. Budeme v pohode.* (Empatizujte s týmto hlasom:)
3. Keď boli úplne vypočuté pocity a potreby obrancu, tak bude obranca pripravený empatizovať so sudcom. Obranca teraz pomáha sudcovi spojiť s pocitmi a potrebami pod jeho odsúdením. (Toto je proces „smútenia“.)
 - a. **SUDCA:** *Bří, pozri sa na tieto nesplatené účty! Celkom som sa pomotal! Prečo sa nikdy neviem pozbierať? Nakoniec to predsa nie je nič ťažké zaplatiť pár účtov načas.* (Empatizujete s týmto hlasom:)
 - b. **SUDCA:** *Hej, ale ja vždy zabudnem na niečo a vždy mi niečo prekĺzne medzi prsty a potom na to samozrejme doplatím. Nemôžem uveriť, že som vždy taký...* (Empatizujte s týmto hlasom:)
4. Keď sú odsudzujúce výroky úplne pretlmočené do pocitov a potrieb, sudca bude pripravený empatizovať s Ja.

Sudca pomáha Ja spojiť sa s pocitmi a potrebami za rozhodnutím, ktoré vyústilo do nezaplatenia účtov včas. (To je odpustenie sebe.)

Dovoľte Ja, aby sa spojilo s potrebami za rozhodnutím, ktoré viedlo k nezaplateniu účtov načas:
5. Pred koncom sa opýtajte každého účastníka, do akej miery prežíval posun potom, čo sa niekto do neho vcítil a spojil sa s ním. pozvite aj ostatných v skupine, aby porozprávali, čo pozorovali a čo sa naučili.

Spomínate si na moment, kedy ste zarazili svoje odsudzovanie seba?

- a. Zapište si, ako to znelo.
- b. Teraz empatizujte s tým hlasom.

Príhoda na školskom dvore

Nasledovná príhoda obsahuje obviňovanie a trest v prostredí inštitúcie a pozýva ku skupinovej úvahe.

Školský dvor

1. Niečo sa stane.
2. Niečo iné sa stane.
3. Niečo iné sa stane.
4. Rómske dieťa povie bielemu dieťaťu: „Ty biely gádžo.“
5. Biele dieťa povie rómskemu dieťaťu: „Ty cigán.“
6. Rómske dieťa ide za učiteľkou a povie: „On mi nadvádal do cigánov.“
7. Učiteľka povie bielemu dieťaťu: „My tu, v našej škole nie sme rasisti. Pôjdeš k pani riaditeľke a ostaneš po škole.“

Nasledujúci deň

8. **Rodičia bieleho dieťaťa telefonujú riaditeľke:** „Toto sa stalo nášmu dieťaťu. Chceme, aby sa učiteľka a škola ospravedlnila za takýto nehanebný rasizmus.“

Napište empatickú vetu alebo niekoľko viet s každým z nasledujúcich ľudí:

- a. Rómske dieťa
- b. Biele dieťa, keď počuje slová rómskeho dieťaťa
- c. Učiteľka
- d. Biele dieťa, keď bolo poslané k riaditeľke
- e. Rodičia bieleho dieťaťa
- f. Riaditeľka

Teraz si predstavte, že každý z týchto ľudí dostal papierik s empatickou vetou alebo vetami od ľudí, ktorí sú uvedení pod nimi. Čo myslíte, ako sa táto reťaz udalostí vďaka tomu zmení?

Vzorové odpovede:

Vzorové vety empatie uvedené nižšie vyjadrujú iba pocity a potreby. Nie sú tam žiadne požiadavky. Požiadavky sa vynoria len potom, čo sa človeku dostane adekvátnej empatie (prostredníctvom série empatických interakcií) a je pripravený hľadať riešenie situácie.

1. (pre rómske dieťa): *Čítiš sa frustrovaný, pretože by si chcel, aby sa každý mohol zapojiť do hry?*
2. (pre biele dieťa): *Si rozrušený, pretože potrebuješ viac účty?*
3. (pre učiteľku): *Máte starosti, pretože chcete vidieť, že na tejto škole sa vyučuje a ukazuje rešpekt pre všetky rasy? (Univerzálna potreba tu je rešpekt.)*
4. (pre biele dieťa): *Si nahneváný, pretože by si chcel rozumieť, čo sa stalo?*
5. (pre rodičov bieleho dieťaťa): *Čítate sa vylakani a znepokojení, pretože si vážite integritu a chcete vidieť rovnaký rešpekt pre všetky rasy?*
6. (pre riaditeľku): *Čítate stres a potrebujete určité uistenie, že sa toto dá vyriešiť harmonicky prostredníctvom vzájomného porozumenia a harmónie?*



Prezrite si tieto odpovede, porovnajte ich so svojimi, nakoľko sa podobajú a v čom sa líšia. Čo si všimáte na tých rozdieloch? Ako by ste mohli upraviť svoje odpovede potom, čo ste si pozreli tieto?

Reagovanie na ľudí v distrese

Cvičenie pomocou hrania rol: cieľom je naučiť sa reagovať nenásilnou komunikáciou na ľudí v distrese, ktorí ku nám pristupujú v nádeji, že sa im ulaví (ohľadne problémov, ktoré sa nás osobne netýkajú).

1. Zvoľte si partnera na prácu vo dvojici.
2. Ak je počet ľudí nepárny, jeden človek môže sledovať čas a pozorovať. V 8. kroku vymeňte časomerača.
3. Dohodnite sa, kto bude partner A a kto partner B.
4. Časomerač vyzve na minútu ticha, počas ktorého:
5. Partner A si spomenie na súčasnú situáciu distresu, kvôli ktorej hľadá úľavu.
6. Partner B sa sústreďí na nenásilnú komunikáciu a kultivuje si kapacitu vnímať:
 - a. Čo tento človek cíti?
 - b. Čo potrebuje?
 - c. Ako sa ja cítim v reakcii na tohto človeka a aké sú moje potreby za mojimi pocitmi?
 - d. Aký čin alebo rozhodnutie očakávam, že tento človek urobí v presvedčení, že to umožní šťastnejšie žiť?
7. Partneri sa v tejto časti cvičenia dvadsať minút rozprávajú, pár pritom môže hrať sám seba (ako priateľa, poradcu atď.) alebo si zvolí rolu pre partnera B, ktorú môže pohodlne zaujať, napr. člen mestskej hliadky, právny poradca, učiteľka, sociálna pracovníčka z úradu, zdravotná sestra atď. (Dávajte pozor na to, koľko času strávite voľbou rol!)
8. Časomerač: dá signál, keď uplynie dvadsať minút. Potom nechá desať minút, aby každý pár do-

končil hranie scény a porozprával sa o tom, čo zažil a čo sa naučil.

Vymeňte časomerača. Partneri A a B si vymenia roly a opakujú sa kroky 5-8.

Vyskúšajte si túto aktivitu ako vnútorný dialóg, pri ktorom hráte obe roly. Zapište si svoj vnútorný dialóg.

Tlmočenie dialógu so sebou

1. Jeden človek číta nasledujúci dialóg so sebou nahlas, pomaly a expresívne.
2. Ostatní počúvajú pocity a potreby za slovami.
3. Účastníci chodia po miestnosti a vyberú si jednu repliku na pretlmočenie.
4. Keď sa vypočuje a prediskutuje všetka spätná väzba, jeden človek ešte raz nahlas prečíta pôvodný dialóg so sebou a pritom
5. Druhý účastník prečíta dialóg pretlmočený do nenásilnej komunikácie, ktorý predstavuje skupinové porozumenie a ponaučenie.

To je nechutné, ako som sa prejedla na tom večierku. Mám takú slabú vôľu, nemám ani kúska sebadisciplíny. Nikto tak nejedol ako ja. Keby som sa stále správala takto, budem sa musieť otočiť bokom, aby som prešla cez dvere! Ľudia si budú naozaj myslieť, že som tučná. No, aké právo majú odsudzovať ma; mali by sa starať o seba... Akokoľvek, nemala by som si robiť starosti pre to, ako sa ľudia na mňa pozerajú. Zaslúžim si kúsok radosti. Čo je na tom zlého?... No tak, nebuď hlúpa, prestaň žartovať. Vieš, čo je zlé na napchávaní...

Vyskúšajte si túto aktivitu aj sami. Pretlmočte svoj negatívny vnútorný dialóg do nenásilnej komunikácie. ■



Akcie a podujatia

13. február 2020 - 4. jún 2021

Práca s rodinou a vzťahová väzba - 10 modulový tréningový program

Zámerom programu je prehĺbiť u účastníkov poradenskú zručnosť informovanú teóriou vzťahovej väzby pri práci s rizikovými rodinami, alebo deťmi v rodinách, ktoré zažili komplexnú vývinovú traumu. Vzdelávací program integruje

- Teóriu vzťahovej väzby
- Teóriu komplexnej traumy
- Teóriu práce so systémami a subsystémami
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre deti
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre rodičov a rodinný systém

Program je vhodný pre poradenských psychológov, klinických psychológov, sociálnych pracovníkov, liečebných a špeciálnych pedagógov, duchovných a iných pomáhajúcich profesionálov, ktorí si chcú rozšíriť svoje kompetencie o prácu s celou rodinou. Lektormi vzdelávacieho programu sú Zuzka Zimová a Vlado Hambálek.

5. marec - 23. jún 2020

Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov

Vzdelávací program pozostávajúci z troch dvojdňových modulov ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú. Na jednotlivých workshopoch sa budeme venovať aplikovaniu „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom a skupinou, pri práci s odporom, nácviku a v supervízii.

Vzdelávaním vás budú sprevádzať lektori Marta Špaleková a Ivan Valkovič. Termíny jednotlivých modulov sú 5.-6.marec, 4.-5.máj a 22.-23. jún 2020.

12. - 13. marec 2020

Pomáhajúci vzťah, prenos a protiprenos

Dvojdňový workshop „Pomáhajúci vzťah - prenos a protiprenos“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách, keď klient viac či menej chce spolupracovať

s dôrazom na to, čo sa vo vzťahu deje. Workshop je určený pre všetkých, ktorí sa vo svojej práci stretávajú s rozličnými klientmi, ktorí sú viac či menej motivovaní, prípadne klientmi v odpore. Workshop môže byť užitočný pre rôzne pomáhajúce profesie - psychológovia, sociálni pracovníci, manažéri, pedagógovia, vychovávatelia, pracovníci v zdravotníctve apod. Cieľová skupina však nie je obmedzená.

16. apríl - 21. október 2020

Ako byť mentor?

- tréningový kurz pozostávajúci zo 4 modulov

Cieľom tréningového programu „Ako byť mentor“ je integrácia predchádzajúcich pracovných a osobných skúseností s teoretickými koncepciami a kompetenciami mentorovania. Účastníci budú po jeho absolvovaní schopní viesť proces mentorovania takým spôsobom, aby efektívne rozvíjali vedomosti, schopnosti, zručnosti a postoje mentorovaného študenta. Zároveň si účastníci rozšíria svoje poznatky o teórii a rozvinú komunikačné zručnosti a metodiku potrebnú pre profesionálny rast v oblasti mentorovania. To pomôže obohatiť individuálny model praxe účastníka výcviku a bude viesť rozvoju profesionálnej identity mentora. Tréningový program obsahuje okrem interaktívneho vzdelávania aj hodiny supervízie pre frekventantov vzdelávania a príležitosti aplikovať svoje poznatky na množstvo pracovných kontextov.

Kurz je určený pre interných alebo externých koučov, trénerov, lektorov, konzultantov, supervízorov, ktorí si chcú rozšíriť kompetencie o mentorovanie, psychológov, poradcov, manažerov, pracovníkov oddelenia pre ľudské zdroje, ktorí sa stávajú mentormi pre kolegov a koordinujú či riadia rozvoj v organizáciách. Zároveň je vhodný aj pre vedúcich pracovníkov z radov dobrovoľníctva, verejného alebo súkromného sektora. Lektormi vzdelávacieho programu sú Silvia Gallová PCC a Vladimír Hambálek, supervízorka a mentorka koučov a supervízor pre oblasti psychologického poradenstva, koučovania a organizačného rozvoja. Supervízormi programu sú certifikovaní supervízori koučovania/mentorovania.

29. - 30. september 2020

Masterclass so Sandrou Wilson

Mentoring a supervízia koučovania

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
vladimir@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhDr.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874

Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby.

Viac informácií a prihlášky
<http://coachingplus.org/kalendar.html>